

# 徳耀会 医療福祉情報

## 内科 大楽先生

以前お話した前立腺疾患の続きをお話します。

・前立腺肥大症の症状をチェック

- ①おしっこをした後残尿感があるか？
- ②おしっこをしたあと2時間以内にトイレにいきたくなるか？
- ③おしっこの途中で尿が途切れることがあるか？
- ④尿意をがまんできず漏らしたりすることがあるか？
- ⑤おしっこの勢いが弱いと感じるか？
- ⑥おしっこの時いきむことがあるか？
- ⑦一晩に何回くらいトイレに行くか？

これらの症状で気になれば医療機関受診をお勧めします。最初はお薬の治療を始めます。

肥大が高度の時は手術（内視鏡）が施行されます。また癌が疑われた場合はPSAの検査をします。

前立腺癌は自覚症状がない場合も多く、50歳以上の方はPSA検査受診をおすすめします。前立腺の異常を高い精度で検知します。少量の血液をとり、前立腺から分泌されるPSAという物質を調べます。4ng/ml以上が異常値です。精密検査をおすすめします。直腸診・超音波検査・針生検などが行われます。PSA高値は前立腺肥大症・前立腺炎でも高くなり、正常な前立腺でも上昇する場合もあり、怖がらずに検査は必ず受けましょう。

## 青嶋看護師

睡眠について考えましょう。睡眠には浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠があります。これが1セット90分で5~6回繰り返されます。ですから睡眠時間は個人差はありますが90の倍数で考えると効率がいいでしょう。睡眠不足の後で長時間の睡眠は疲労回復として有益ですが、仕事前の寝だめは無意味とか。ちなみに金縛りは脳が覚醒しているのに体が眠っていて動けないレム睡眠で感じると言われています。眠りの質を改善すると金縛りを予防できるとも言われています。睡眠を理解し良い睡眠をとりましょう。

## 心療内科 佐藤臨床心理士

皆様はじめまして。昨年の10月に徳耀会心療内科クリニックに入職致しました。臨床心理士の佐藤直毅と申します。よろしくお願い致します。自己紹介のようになってしまっていますが、私は臨床心理士として主に精神科の病院で10年程勤務し、この度徳耀会にご縁があり、入職させていただきました。心理士になってよく聞かれるのが「どうして臨床心理士になろうと思ったの？」という質問です。

私自身これだという明確な理由を答えるのが難しいのですが、高校で「倫理」という授業で初めて心理学に触れて、「こんなに面白い学問があったんだ！」と感動した事が、心理学を学んでみたいと思ったきっかけではないかと思っています。

特に面白いと思ったのが、S.フロイトという人が創始した「精神分析」という心理学です。精神分析ではまず、人間の心には【無意識】という心の領域が存在すると仮定しました。そして、人は思った以上にこの【無意識】に影響を受けているということをお患者さんとの治療を通して見出していったのです。

わかりやすい例では、ある会議で議長が「これから会議を開会します」と言うところを、「これから会議を閉会します」と言い間違えてしまった例をフロイトは挙げています。議長は本心では会議をすぐに終わらせたかったのでしょう。しかし、議長という立場上もちろん会議を終わらせたいとは言えないため、会議の開会を宣言しようとした。しかし、無意識の願望（会議を早く終わらせたい）が強すぎたために、意識でコントロールを超えて本音が出てしまったと考えられます。また、おそらく会議の緊張感の高まりが心の余裕を失わせ、無意識の願望（会議を早く終わらせたい）をコントロールしにくい状態へと陥らせたのかもしれない。

このような良い間違えの例からは、人は自分で自分の事をコントロールすることが思いのほか難しいということ。そして、心の不調もなかなか自分の力では自分の心をコントロールすることができなくなっている状態と言えるのではないのでしょうか。

## 在宅住診部 訪問/ハビリ 穴沢理学療法士

### 骨密度を維持するための運動

成人の骨格の95%は女性で17歳、男性で19歳までに形成されます。その後は加齢による骨質劣化を完全に抑えることはできません。それを防いでいく為には骨に体重のかかる状態を作ること（座っているよりも立っていること）、特に筋力トレーニングが骨の強化に重要であることが分かっています。

より有効なトレーニングは若い人にはウエイトトレーニングやランニング、バスケットボールなどのインパクトのある運動（自転車や水泳は骨の強化の点ではあまり有効ではありません）。高齢者はウォーキングや階段の上り下りなどを日常から行うと良いでしょう。



## 在宅住診部 鈴木歯科衛生士

口腔アレルギー症候群とはご存知ですか？果物や野菜を食べた際、唇や口の中にイガイガ感、かゆみ、腫れなどのアレルギー症状が現れる病気です。これは食材と花粉中に罅にする物質がアレルギーを起こすことから、花粉症と関連があるとされています。対策としては、原因食物の摂取を控えることとなりますが、こういった症状が出たときは、血液検査等で精密に調べることがいいと思われます。口腔内に少しでもいつもと違うことが感じられた時には、早めに病院へ受診しましょう。

## 在宅住診部 歯科医師 小浜先生

少しずつ暖かくなってきている今、季節が変わろうとしているときにはストレスがつきものです。気づいたら口内炎が、といった経験がある方も多いのではないのでしょうか。口内炎は頬の内側を噛んだり、歯ブラシで粘膜を傷つけた時に起こることが多いのですが、こうした口内炎は比較的短期間で治ります。ですが、何度も繰り返す場合は、疲労や体調不良、ストレスなど免疫力が低下した時に起こりやすいといわれています。口内炎にならないためには、①口の中を清潔に保つ、うがいや歯磨きをきちんとする。②バランスのいい食事をちゃんと摂る。ことが大切です。体調管理に気を付けて、口腔内の健康を保ちましょう。



## 榎本施設長より

立春も過ぎ、暦の上では春を迎えますが、今年は粉雪が舞う程度の雪で雪かきもせずに助かりました。

寒さに負けない体にビタミンCを摂取（水菜・小松菜・はっさく）日本では古くから栽培されてきたおなじみの野菜・果物が旬です。いずれもビタミンCが豊富なため、こまめに摂って風邪や肌トラブルの予防に役立てましょう。

1月下旬よりインフルエンザが猛威をふるっております。当クリニックにおいても、手消毒及び皮膚赤外線体温計を実施。ご家族様がお来訪時、1階において測定されますがその時熱のある場合にはGHへの入室をご遠慮いただいておりますのでどうぞ宜しくお願い致します。

2月18日（月曜日）防災訓練を実施致しました。

## 鈴木主事より

みなさんこんにちわ。他の先生方が身体や健康のことに関して専門的なことを書いてくださっているのだから私からは日常的に役立つことを一つ書きたいと思います。

この時期静電気が頻繁に発生し、イライラすることが多いと思います。特に車の乗り降り静電気が発生することが多いのではないのでしょうか。

そんなときの対処法として静電気が発生しそうな場所に触る際、その物体に対して手のひらから力いっぱい当てるように触ると静電気は発生しなくなります。車の乗り降りや、ドアのふを触る時など注意して実践してみてください。

花粉が飛び交う季節になりましたね。皆さん花粉症にお気をつけ下さい。

